Rok VII. Nr. 9.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1887

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Skutki przeciążenia umysłowego młodzieży.

Młodzież to przyszłość narodu, jej fizyczne, moralne i duchowe zdrowie decyduje o własnościach fizycznych i duchowych narodu. Nic więc dziwnego, że dbali o przyszłość narodów oddawna szczególniejszą zwracali uwagę na młodzież, jej wychowanie, widoczny zaś upadek młodzieży pod względem fizycznym zmusił w ostatnich czasach nawet ciała naukowe do rozpatrywania przyczyn upadku. Dekadencja pod względem fizycznym młodzieży jest wypadkiem tem bardziej zastraszającym, że wprowadzane na każdym kroku w codziennem życiu ulepszenia hygieniczne wyczekiwać pozwalały innego rezultatu. Jednobrzmiący wyrok wszystkich ciał naukowych da się streścić w słowach wyrzeczonych przez Dra Fonssagrives'a: „młodzież zaczyna pracować za wcześnie, pracuje za wiele, źle i w warunkach niekorzystnych, czyli innemi słowy młodzież jest przeciążoną umysłowo". Czy przeciążenie jest względne, czy bezwzględne, konieczne i niezbędne z powodu zwiększonych wymagań i utrudnionych warunków życia, rozstrzygać nie chcemy, kwestją tę bowiem rozwiązać powinny władze czuwające nad wychowaniem umysłowem młodzieży, my zaś ograniczymy się do wykazania szkodliwych skutków przeciążenia umysłowego na zdrowie i wskażemy na środki zaradcze.

Jakkolwiek główną przyczyną upadku młodzieży pod względem fizycznym upatrujemy w przeciążeniu, nie jest ono jedynem złem, które równie w błędnem wychowaniu domowem spoczywa, a rozpoczyna się od pierwszej chwili życia. Przesadna troska rodziców o zdrowie potomstwa wywołuje wręcz przeciwny skutek, aniżeli rodzice osiągnąć zamierzają, albowiem pod wpływem złego powietrza mającego chronić dziatwę od możliwych przeziębień, braku ruchu i za wysokiej ciepłoty, ustrój dziecka cierpieć musi i znacznie wolniej się rozwija, jak ustrój dziecka w normalnych warunkach chowanego. Dodajmy do tego nierozsądne obarczanie umysłu dziecka cudzoziemskimi językami, muzyką i t. d., zamiast swobodnej zabawy właściwej temu wiekowi, a nie zadziwi nas, że dziecię w 7mym roku życia nie jest odpowiednio fizycznie rozwinięte, aby do pracy umysłowej mogło być zdolne. Z rozpoczęciem 7 roku życia rozpoczyna się główne złe, a niem jest przeciążenie w szkole. Gdy dziecię odpowiednio pielęgnowane i fizycznie dobrze rozwinięte bez wielkiej ujmy zdrowia, może podołać obowiązkom nowym jakie szkoła na nie wkłada, dziecię wypieszczone i nierozwinięte podwójnie cierpieć będzie, albowiem nietylko w rozwoju fizycznym następuje zastój z powodu nieodpowiednich warunków hygienicznych, ale zarazem praca umysłowa niewydająca odpowiedniego rezultatu rozwój ustroju powstrzymuje.

Rozpatrzmy bliżej warunki wśród jakich dziecię uczęszczające do szkoły się znajduje nawet wtedy, jeśli po za szkołą jest w najkorzystniejszych i najhygieniczniejszych warunkach, co jak doświadczenie uczy, należy do najrzadszych wyjątków. Pięć lub sześć, a niekiedy nawet 7 godzin siedzenia w szkole, najczęściej budynku adoptowanym na szkołę, o pokojach za niskich, źle lub nieodpowiednio oświetlonych, nie dobrze lub zupełnie nie przewietrzanych, w których nawet w zimie ciepłota bywa za wysoką, a powietrze przepełnione kwasem węglowym i innemi szkodliwemi zdrowiu ekshalacjami, to nie są warunki normalne dla ustroju rozwijającego się, którego odnowę praca umysłowa silnie zużywa. Po szkole praca w domu wzrastająca z latami uniemożliwia znowu rozwój fizyczny, który najwidoczniej cierpi, gdy młodzieniec pragnący wydołać obowiązkom skraca sen, bardzo potrzebny każdemu organizmowi, a najwięcej znajdującemu się w okresie rozwoju. W pierwszym rzędzie objawiają się jako następstwo nieodpowiedniego zachowywania się, zboczenia w narządzie nerwowym, tak bardzo rozpowszechnione w naszym wieku, które są znowu źródłem najrozmaitszych chorób, wśród których zboczenia umysłu poważne zajmują miejsce, co do liczby i częstości, jak to wykazał prof. uniwersytetu wiedeńskiego Meynert. I inaczej być nie może, praca umysłowa nadmierna wywołać musi przekrwienie narządu mózgowego, objawiające się z początku częstemi bolami głowy, krwawieniami z nosa, zawrotami głowy i t. d., a wreszcie zapalenia opon mózgowych i cierpienia mózgu. Chociażby nawet przesadna praca umysłowa nie oddziaływała szkodliwie na ustrój, to życie siedzące młodzieży w niezdrowem powietrzu wystarczyłoby dla wywołania najrozmaitszych zboczeń. Każdy najmniej wtajemniczony wie, że życie siedzące upośledza trawienie,

sprowadza nawały krwi do płuc, a przez to utrudniona odnowa ustroju i mniej odporne tkaniny czynią, że ustrój jest wrażliwszy na wszelkie szkodliwe czynniki. Przypomnijmy jakiem powietrzem oddycha uczeń w szkole, z której nie są wykluczeni suchotnicy i gruźliczy, a łatwo pojmiemy, że zaraźliwa choroba jaką jest gruźlica, którą niejeden z uczących się w szkole nabywa, bardzo wiele ofiar pośród młodzieży zabiera. Wielką śmiertelność z innych chorób zaraźliwych jak ospy, szkarlatyny, dyfterji i t. podobnych, które uczniowie podczas epidemji najczęściej w szkole nabywają i tem łatwiej im mniej odpornym jest ustrój, należy odnieść właśnie do niekorzystnych warunków w jakich ustrój młodzieńca się znajduje. Nie wspominamy o chorobach słuchu, wzroku i t. d., do których praca natężona usposabia, bo przytoczone przykłady, aż nadto dosadnie stwierdzają, że ustrój uczącej się młodzieży nie znajduje w korzystnych warunkach hygienicznych, ale w takich, w których małe wysiłki umysłowe są już przeciążeniem.

Na zakończenie w kilku słowach jeszcze zaznaczymy wpływ niekorzystny na rozwój umysłowy, czyli inteligencję, na charakter i moralność młodzieży.

Kto zna starą prawdę, że w zdrowem ciele zdrowa dusza, tego nie zadziwi twierdzenie o niekorzystnym wpływie przeciążenia na umysł i duszę. Wprawdzie czasami spostrzegać się daje, że dziecię źle fizycznie rozwinięte zdumiewa inteligencją otoczenie, stan taki jednak trwa krótko, poczem następuje stan wręcz przeciwny stępienia umysłowego, które trwale pozostaje. „Erudycja zabija naturalną inteligencję i zużywa siły umysłowe“, takie orzeczenie wydała komisja lekarska po zbadaniu szkół w Alzacji i Lotaryngji, a twierdzenie to da się wszędzie zastosować, gdzie rozwój fizyczny młodzieży nie jest normalny. Wytłumaczenie tego orzeczenia ze stanowiska fizjologicznego jest łatwe. Natężonej pracy umysłowej może podołać mózg młodzieńca fizycznie nierozwiniętego, a nawet przy wrodzonej inteligencji może niekiedy zadziwiać, ciągłe jednak przekrwienia mózgu wywołane natężoną pracą sprowadzają nieprawidłowe odżywienie mózgu i stan nienormalny w nerwach, czego następstwem być musi przetępienie umysłowe, jako ostateczny wynik erydycji połączonej z wysiłkiem mózgu. Tenże nieprawidłowy stan nerwowego systemu sprowadza zmianę w usposobieniu, a z biegiem czasu zmienia się charakter dziecka, względnie młodzieńca, zależny od stanu fizycznego człowieka i będący wyrazem fizjologicznych i psychologicznych czynności ustroju. Tem też należy tłumaczyć znane zjawisko braku silnych charakterów pośród młodzieży obecnych czasów i upadku moralności śród niej, zawisłej równie od stanu fizycznego organizmu.

Po tem pobieżnem przedstawieniu skutków przeciążenia na ustrój, które wywołują upośledzenie odnowy łatwo odpowiedzieć co należy czynić, aby złe ominąć. Oto potrzeba usunąć upośledzenie odnowy, czyli ją przyspieszyć, a przezto dodać siły organizmowi dla pokonania pracy umysłowej, gdy ją usunąć nie można. Inaczej wyrażając się, potrzeba, aby po za szkołą stworzyć młodzieży jak najkorzystniejsze warunki dla rozwoju organizmu, a zarazem złe konieczne istniejące w szkole jako to złe powietrze, zbytnie nagromadzenie wielkiej ilości uczniów w jednej klasie i t. d. o ile możliwe usunąć. A gdy najdzielniejszym środkiem przyspieszającym odnowę ustroju jest gimnastyka, należy ją obowiązkowo w szkołach zaprowadzić i wówczas znikną skargi na przeciążenie, a młodzież postępami naukowemi i moralnemi nas zadowolni. Taką radę wygłosiły akademje, które żądają wprowadzenia do programu naukowego wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych, a w pierwszym rzędzie gimnastyki, dalej fechtunków, pływania, jazdy konnej, marszów i t. d. obok zmiany programu naukowego.

O gimnastyce ze stanowiska estetyki

skreślił

Dr. Mirosław Tyrsz.

(Ciąg dalszy).

Tak więc nasamprzód **rozmaitość** biorąc na uwagę zaznaczamy, że przy pojedyńczych **obrazach pochodu**, łączenie różnych kierunków w jeden rysunek niezaprzeczoną ma wyższość, nad łączeniem, przy którem zbyt podobne kierunki w rysunek się złożyły. Także nadmieniliśmy, że obrazy w pochodzie po sobie następujące powinny wyraźnie różnić się od siebie, a w tem znaczeniu być rozmaitymi.

To samo dotyczy zupełnie **ćwiczeń wolnych**. Takie postawy i ruchy, w których ramiona i nogi w różnych kierunkach dążą, byle tylko z tego nie powstały brzydkie linje, mają jako pojedyńcze ćwiczenia wyższość nad postawami i ruchami, przy których wszystko w jednym kierunku wykonywamy. Tak n. p. połączenie: „postawa kuczno-wykroczna w prawo do środka, nagnij się wstecz, prawe ramię wprzód do środka, lewe w pion do środka“, da nam obraz zaiste co do zewnętrznej formy nader kształtny. Prawe ramie bieży w lewą, lewe w prawą stonę, jedno do poziomu, drugie do pionu wzniesione, nogi także się krzyżują, prawa noga i ramię dążą do przodu, przyczem tułów wstecz się chyli. Wszystko tu według prawidła rozmaitości ułożone, a mimo to innym prawidłom nie uwłacza. Zarówno ruch w równych kierunkach wykonany, z powodu tego poniekąd sztywnym wygląda. Z tej przyczyny postawa kuczno-wykroczna w której noga postawna lekko jest ugięta, druga zaś tylko palcami stopy ziemi się dotyka, jest kształtniejszą od postawy wykrocznej, w której obie nogi są wyprężone i obie na całej stopie spoczywają. Kierunki skośne, przy ruchach i wytrzymaniach, łukowe i okrężne, w ogóle linje się przecinające obok równobieżnych, lub obok równych, walnie do rozmaitości, a tem samem do piękności widoku się przyczyniają. Jeśli przy ćwiczeniach wolnych, ruchami lub wytrzymaniem ramion, tworzymy linje wiązane, powinny one następywać po sobie w rozmaitych położeniach. Tu jednak równe linje mniej wadzą, ponieważ wiązaniem tychże połączenie ćwiczących w jedną spójnię wyraźniej występuje, a tym sposobem czyni się zadość w wyższym stopniu całości.

Przy ćwiczeniach na przyrządach rozmaitość bardziej się objawia w następstwie położeń, jakie ciało przy jakiemś ćwiczeniu zajmuje. Tak n. p. wymyk tyłem (zwłaszcza z wywijania wykonany) jest piękniejszem ćwiczeniem, od wymyku przodem, a to z powodu większej rozmaitości położeń, które ciało przytem zajmuje. Z tej samej przyczyny zyskuje na rozmaitości każde samo przez się proste ćwiczenie jak n. p. odwrotka z poręczek, przez dodanie odpowiedniego obrotu ciała. Skurczenie nóg, samo dla siebie, nie jest wcale ładnem, a mimo to przeskok kuczny z przedmachu przerzutnego do poziómki nóg jest przecież nader kształtnym, albowiem naprzemienne wyprężanie i skurczanie nóg go urozmaica, przyczem ta okoliczność waży, że wyprężenie nóg, jako piękniejsze, dłużej trwa, a skurczenie tylko, jako przejście przez króciuchną chwilkę. Chwilowa dysharmonia — że się tak wyrazimy, spływa natychmiast w harmonię, z czego zarówno wynika, że skurczanie nóg, tylko jako pomocne do przejścia w inne położenie, znajduje estetyczne uprawnienie. Okoliczność, że przy przedmachu krzyże są wygięte, a nogi się wstecz cofają, gdzie u poziómki nóg wszystko na odwrót się dzieje, do rozmaitości się przyczynia. Estetyczna wyższość, jaką ćwiczenia złożone w całej pełni nad prostemi osiągają, polega właśnie w tem, że rozmaite ćwiczenia w jedną całość są połączone; a będzie takowa tem większą, im bardziej różniące się ćwiczenia łącznie zestawimy. Tak n. p. przemyk i wymyk przodem nie daje nam tak ładnego obrazu, jak przemyk przodem i wymyk tyłem i t. p.

Ćwiczenia przyborami zwłaszcza do rzucania służącymi, wykazują nader piękne postawy. Przedstawmy sobie n. p. przy ciskaniu oszczepem, tę chwilę, gdy się rzucający zmierza. Prawe ramię jest wstecz wytężone, lewe przed ciałem zwieszone, prawa noga jest w tyle i ugięta, lewa na przedzie i wyprężona, tułów jest w prawo, głowa w lewo zwróconą.

Co się tyczy zapasów, szermierki wolnej i przyborowej niepotrzebujemy zaiste wskazywać na rozmaitość w postawach nacierających i obronnych. Chwyty, cięcia i pchnięcia, wraz z przynależnem kryciem, złudy łukowe, krzyżowe i okrężne; uniki, naskoki i odskoki i t. p. należycie wykonane podaje taki szereg postaw i położeń, tak przez się samych, jak w swem następstwie, rozmaitych i kształtnych, że słusznie zapasy i szermierkę, należycie ćwiczone, w niejednym względzie koroną ćwiczeń sokolskich nazwać możemy. Pod względem piękności ciała, rozmaitość ma swą doniosłość. Ciało nierozwinięte jest co do swej powierzchni zupełnie prawie jednostajne. Wyjąwszy niektórych części, żadna wypuklejsza lub wklęślejsza powierzchnia, żadne głębsze i wyraźniejsze wcięcie, żadna gra mięśni całość nie ożywia. Wszelako nie chcemy przez to orzec, że czem wyraźniejsze zarysy, czem rozmaitsza gra mięśni, tem ciało piękniejszem się wydaje. Są tu granice, prawidłem harmonii, linij i rysów oznaczone, których przekroczyć nie można, jeśli to nie ma być stanowczą ujmą dla piękności. Ale do tej sprawy później powrócimy.

Co do barwy, tak odzieży jak i miejscowości, ani zupełna jednobarwność, ani zbyteczna pstrość się nie nadaje, o czem później obszerniej pomówimy.

Wspomnieliśmy, że do rozmaitości musi się przyłączyć rozczłonkowanie, aby większa całość przecież przejrzystą się stała.

Tak n. p. w pochodzie ozdobnym rozróżniamy: nastąpienie, rozwód, środek, zbór i zakończenie, a więc pięć członów, które na dwie równe połowy są rozdzielone.

Większe grupy bez pomocy przyrządów lub na przyrządach wykonane, mogłyby też na trzy części się rozpadać: na dwie poboczne mniejsze i jedną środkową. Aby rozczłonkowanie jeszcze bardziej uwydatnić, mogłyby przy budowaniu grupy powstać najprzód i równocześnie skrajne części, a dopiero potem środkowa, przy rozbiorze mogłaby ta potrwać dłużej, niż poboczne. Jednakowoż przy grupach przedewszystkiem na wymogę całości baczyć musimy.

Że atoli rozczłonkowanie nie polega w dowolnem rozczłonkowaniu, lecz w podziale zupełnie uzasadnionym, zwłaszcza też równomiernym, nie potrzebujemy tu zapewne udowadniać.

Taki podział z jednej przewodniej myśli wynikły i do jednego celu zmierzający, prowadzi już sam przez się ku całości, jako prawidłu nad inne ważniejszemu, która wymaga, ażeby wszystkie części wzajemnie do siebie się odnosiły, jakoteż by łatwiej całość pomysłu dla pojęcia skończoną i zamkniętą się przedstawiała.

Takową odnośność w pochodzie ozdobnym objawia podobieństwo obrazu rozwodu i zboru.

Przy wszystkich naszych ćwiczeniach powinniśmy zwracać uwagę na całość i skończoność tychże. Przy ćwiczeniach rzędowych, również i przy biegach wracamy do ustawienia, z któregośmy wyszli, a ćwiczenia wolne kończymy ruchami najtrudniejszymi, najbardziej złożonymi, dla których, wszystkie poprzednie, jako przygotowawcze uważać możemy.

Przy połączeniach (ćwiczeniach złożonych) powinny ćwiczenia pierwiastkowe czyli elementa bez przestanku po sobie następywać, by całość połączenia nie była naruszoną; skoki i woltyże kończymy o ile możności doskokiem i dochwytem: mocowania, zapasy, szermierkę, rozpoczynamy i kończymy pozdrowieniem, aby każdy potyk uwydatniał się widocznie jako całość, początkiem i końcem jasno wytknięta.

W nawiązaniu do poprzedniego, niech nam w końcu wolno będzie wspomnieć jeszcze o wypełnieniu przestrzeni ćwiczebnej t. j. służącej do ćwiczeń, które zarówno jako wymoga estetyczna się objawia.

Cobyśmy powiedzieli o artyście, któryby na jakiejś ścianie wszystkie ornamenta na kilku miejscach gdziekolwiekbądź umieścił, lub o malarzu, któryby na swym obrazie, wszystkie osoby do jednego kąta wcisnął, lub w ogóle większą część przestrzeni obrazu niewypełnioną zostawił?

Tak więc już przy ćwiczeniach wolnych (zazwyczaj w ustawieniu kolumnowem) baczmyż na to, aby ćwiczący przestrzeń sali lub boiska należycie wypełnili. Z tej przyczyny niech nie zbywa więcej wolnego miejsca w tyle niż z przodu, po lewej stro-

nie więcej niż po prawej. O tem niech się nauczyciel jeszcze przed rozpoczęciem lekcji przeświadczy, a kilkoma krokami naprzód, wstecz lub w bok błąd poprawi. Jestli bardzo mało ćwiczących, to większym rozstępem między ćwiczącymi niemiła próżnia się usunie.

Każdy przyzna, że w pochodzie ozdobnym jest niepięknem zjawiskiem, gdy ćwiczący w jednej połowie przestrzeni ćwiczebnej się nagromadzają, podczas gdy druga pozostaje pustą przez chwilę. Obrazy pochodu mają zawsze należycie przestrzeń ćwiczebną wypełniać, a w tym względzie musimy się zastosować do liczby ćwiczących. Zarówno przy zwyczajnym biegu nieprawidłowego i tylko częściowego wypełnienia przestrzeni powinniśmy unikać według możności.

Przyrządy powinny także być rozstawione w ten sposób, aby przestrzeń podczas ćwiczeń jak najrówniej ćwiczącymi się wypełniała, co ze względów praktycznych równie się zaleca.

VI. Równomierność.

Połóżmy dwa trójkąty: równoboczny i różnoboczny wprost przed sobą; nierówne będzie wrażenie na nasz zmysł piękna. Równoboczny na każdy sposób nam się podoba. Jeśli z wierzchołka spuścimy linję pionową na podstawę, rozdzielimy powierzchnię jego na dwie zupełnie równe części, a trójkąt po obu stronach pionu sposobem równomiernym się rozpadnie.

W trójkącie, którego każdy bok ma inną długość, otrzymamy po obu stronach pionu, części nierówne; trójkąt taki, jakkolwiekbądź go ułożymy, nigdy nam się nie będzie podobać. Jeśli więc równość tam, a nierówność tu jest jedyną istotną różnicą między oboma obrazami, widocznem jest z tego, że przyczyna podobania lub niepodobania się polega jedynie w tej różnicy. Trójkąt równoboczny lub równoramienny podoba nam się z powodu symetryczności podziału swego. Zarówno w czworoboku, w sześcioboku i t. p. o tem przekonać się możemy; zawsze bowiem obraz równomierny będzie miał walną wyższość nad nierównomiernym.

Toż i prawidłowo rozwinięty człowiek w zupełności równomiernie jest zbudowanym. Posiada dwoje oczu, dwoje uszu, dwa policzki, barki, ramiona, dwie nogi — po każdej stronie równe; części zaś, które się tylko pojedyńczo znachodzą, jak nos, usta i t. p. są właśnie w pośrodku ułożone tak, że od liniji środkowej równomiernie ku prawej jak i lewej stronie się rozkładają i tułów, chociaż tylko u rozwiniętego ciała, wyraźną pionową bruzdą na dwie równe części jest przedzielony. Jedno ramię wyższe lub niższe od drugiego, nos bardziej ku jednej stronie wysunięty, ramiona lub nogi nierównie silne, to wszystko natychmiast na pierwszy rzut oka psuje wrażenie harmonji i niweczy kształtność całego zjawiska. Tak więc równomierność czyli symetrja należy tu do rdzennych warunków piękna.

W gimnastyce okoliczność tę z oka spuścić nie śmiemy.

Tak ustawienie ćwiczących przy ćwiczeniach wspólnych, powinno być równomiernem, by czyniło przyjemnem wrażenie widoku.

Przy ćwiczeniach samych równomierne wyćwiczenie ciała żąda symetrycznych ruchów. Gdzie ruchu na obie strony równocześnie wykonywać nie zdołamy, powinniśmy po pewnym ruchu dokonanym w prawo, natychmiast, jeśli nie zupełnie równy to przynajmniej bardzo podobny wykonać w lewo.

Przy biegu zarówno niepięknie wygląda, jeśli nie zważamy na symetrje przy rozlicznych zmianach kierunku. Gdy n. p. ćwiczący biegną ze średniego kierunku na prawo w około, to powinni natychmiast w średni powrócić kierunek i biec na lewo w około; gdy zaś biegną dwójkami, to niech jedni na lewo drudzy na prawo się rozbiegają.

W pochodzie ozdobnym tem bardziej na symetrję baczyć musimy.

Tak średni jak i pionowy kierunek dzieli przestrzeń ćwiczebną na dwie równe części, a przeto ją równomiernie rozkłada. Może więc obraz według tego być równomiernym, bądź względem średniej, bądź pionowej osi, doskonały jednak obraz (który podniesieniem ramion zaznaczamy) powinien względem obu osi być równomiernym.

Przy ćwiczeniach na przyrządach nietylko metoda, lecz i oko wymaga, byśmy, skorośmy jakie ćwiczenie na prawo wykonali, takowe lub przynajmniej podobne na lewo wykonali. Tem ci bardziej występuje ta okoliczność przy ćwiczeniach wspólnych na przyrządach. Jeśli n. p. przy woltyżowaniu na koniu wszersz dwójkami: *A)* wykona wsiad okroczny w prawo na grzbiet, to *B)* nie może równocześnie z nim wsiąść odwrotnie na kark, pozostaje mu tylko wsiad okroczny w lewo. Przy ćwiczeniach trójkami wykonywują skrajni toż same ćwiczenie; średni zaś nie śmie wykonywać ćwiczenia ani w lewo, ani w prawo; najlepiej służą w tym celu woltyże kuczne lub przerzutne, bowiem przy nich nie rozróżniamy ćwiczeń obustronnych.

Że i grupy zawsze zupełnie równomiernie muszą być budowane, rozumie się samo przez się.

Równie przy rozstawieniu przyrządów powinniśmy baczyć na to, byśmy o ile możności prawidłu symetrji zadość uczynili. W sali niech przyrządy równomiernie w osi podłużnej sali będą rozstawione. W sali Sokoła praskiego mamy w górnej części na lewo skok, na prawo kozła, w pośrodku konia, w dolnej części na lewo i prawo drążek, w pośrodku kółka i orczyk. Na boisku wolnem niech przyrządy symetrycznie będą rozstawione. Wspinalnia bądź jedna w pośrodku i w tyle, lub dwie równe po obu bokach.

Wszelkie ozdoby, jak obrazy, popiersia i t. p. powinniśmy wedle tych zasad równomiernie rozmieścić w naszych zakładach.

Nakoniec co się tyczy wyćwiczenia ciała, widzimy znowu, jak warunki estetyczne wcale się nie sprzeciwiają wymogom metodyki. Skoro bowiem one wymagają tego, byśmy każdy ruch (więc i ciskanie oszczepem, kręgiem i t. p.) zarówno w prawo i w lewo wyćwiczyli; to też owe równomiernego rozwoju ciała wymagają. Obie nogi, oba ramiona, obie połowy tułowia równie rozwinięte i wyćwiczone, toć jest znamieniem prawego Sokoła, w tem spoczywa niezaprze-

czona wyższość metodycznej gimnastyki nad każdem innem wysileniem, jakie za sobą rzemiosło lub przemysł pociąga, a które zawsze tylko jednostronnie na rozwój ciała wpływają. (C. d. n.).

Przechadzki i wycieczki
w celach pedagogiczno-dydaktycznych

napisał

Antoni Rink

nauczyciel w wielickiej szkole wydziałowej.

(Dokończenie).

Nie tak często zdarza się sposobność urządzenia wycieczek południowych; chyba w niedzielę i we święta. Jeżeli liczba uczniów wynosi 70—80 wybiera sobie nauczyciel ku pomocy kilku starszych. W całodziennej wycieczce gimnastycznej mogą brać udział uczniowie od 12 roku życia, chociaż bezwzględnie nie da się pod tym względem nic stanowczego powiedzieć, gdyż każdy z nauczycieli doświadczy, iż młodsi wiekiem, a nawet na oko słabszej konstytucji uczniowie okazują większą siłę odporną niż silniejsi. Celem wycieczki jest miejscowość oddalona na 2 mile, lub więcej, jeżeli młodzież starsza wiekiem. Z uczniami siódmej i ósmej klasy wielickiej szkoły wydziałowej odbywałem wycieczki do Krakowa z Wieliczki, skąd po zwiedzeniu katedry na Wawelu, puściliśmy się dalej pieszo na kopiec Kościuszki, a następnie z powrotem do domu. Był to marsz forsowny; wyruszyliśmy o 6tej rano, a powrócili o 12tej w nocy. Młodzież przez całą drogę tam i napowrót nie traciła fantazji i wśród śpiewu, miarowym krokiem żołnierskim wracała do miasta rodzinnego. Pochód taki odpowiada całodziennym manewrom żołnierzy, z tą różnicą, że ci idą z całym rynsztunkiem i bitym gościńcem wśród kurzu, podczas gdy owi ubocznymi drogami, swobodnie i bez ciężaru. Popołudniowe godziny przeznaczone są zwykle na ćwiczenia rzędowe, zabawy w miejscu i na odpoczynek. Jednodniowe wycieczki sprawiają dzieciom i młodzieży wielką radość. Jakaż dla nich uciecha, gdy dojdą do celu, gdy zaczną wstępować, jak tu n. p. na kopiec, u szczytu którego odpoczywają, podczas gdy nauczyciel opowiada im żywot wielkiego człowieka!

Każdy uczeń ile możności powinien mieć na nogach mocne, wygodne buty o krótkich cholewkach, a niskich obcasach. Ubranie powinno być zastosowane do pory roku, a każdy powinien wziąć ze sobą plaid lub zarzutkę, aby się uchronić od zaziębienia, gdy zgrzany podczas odpoczynku, a zwłaszcza w okolicy górskiej lub podgórskiej. Plaid lub zarzutkę niosą zwinięty na wałek na pasku lub tasiemce. Pamiętać należy, że z pełnym żołądkiem nie maszeruje z ochotą i że głównym celem wycieczek gimnastycznych hartowanie ciała i ducha. Stosowne odzienie, wstrzemięźliwość w jedzeniu i piciu — oto najważniejsza rzecz. Uczniowie wyruszają w ścisłym porządku — najlepiej czwórkami. Nauczyciel zlicza przy każdym spoczynku i po każdej zabawie uczniów, aby się przekonać, czy wszyscy są obecni.

Jeżeli który uczeń umie dobrze bębnić, wówczas może służyć za dobosza oddziałowi. Pochód należy urozmaicać już to biegiem trwałym do 5 minut, jużteż przemianą różnych rodzajów chodu na kłus i na odwrót. Oprócz zabaw i igrzysk gimnastycznych na całodziennej wycieczce powtarzają uczniowie wszystkie wyuczone ćwiczenia rzędowe, wolne w postawie i ze zmianą miejsca. Ogólne powtórzenie rozpoczynamy od trudniejszych zmian szyków i pochodów w kierunkach złożonych, w półkolu i całem kołem z zachodzeniem o skrzydło i o środek, następnie przechodzimy do ćwiczeń taktycznych i ćwiczeń wolnych.

Słówko jeszcze o kąpielach. Młodzież zwykle podczas wycieczek przy nadarzonej sposobności ma wielką ochotę wykąpać się, ale rozgrzane ciało nie należy nigdy oziębiać zimną kąpielą. Chociażby więc nawet nauczyciel wszelkie środki ostrożności przedsięwziął, to zawsze bierze na siebie wielką odpowiedzialność, zatem lepiej uczyni, jeżeli stanowczo zabroni uczniom kąpać się podczas przechadzki i wycieczki.

W szkołach średnich niemieckich zwyczaj podróżowania i odbywania wycieczek rozpowszechnia się z dniem każdym coraz bardziej. Pieniądze na ten cel składają uczniowie do osobnej wspólnej kasy, z której pokrywa się wszelkie wydatki podczas podróży.

Na podstawie dokładnej mapy specjalnej i odpowiednich podręczników układa nauczyciel z członkami Wydziału (z pomiędzy uczniów wybranego) dokładny plan podróży.

Gdy wycieczka trwa kilka dni, wówczas każdy piąty dzień przeznaczony jest wyłącznie na spoczynek, w razie niepogody lub drogi niedogodnej każdy czwarty dzień.

W szkołach niemieckich w czerwcu, lipcu i sierpniu odbywają uczniowie często wycieczki nocne. Biorą w nich udział uczniowie prymy, sekundy i tercy (z tej tylko najsilniejsi) i przebywają zwykle marszem forsownym 6 mil t. j. trzy mile tam, a trzy z powrotem. Wymarsz następuje o godzinie 10tej wieczór, a droga prowadzi bitym gościńcem, często przez las. O godzinie 1szej odpoczynek, następnie dalszy pochód do rana, w której to porze przychodzą na miejsce oznaczone, w którem poprzednio już zamówiono śniadanie.

Zbyteczna byłoby dowodzić, że również i z dziewczętami szkół żeńskich należy urządzać wycieczki i przechadzki. Rozumie się, że o pochodach forsownych mowy tu nie ma. Miss J. Hamilton Fletscher w Anglii urządza wycieczki, w których dziewczęta przebywają 5 mil angielskich (jedna mila). Dwie mile drogi przebyte podczas wycieczki całodniowej uważać można za maximum. Należy dziewczęta od dzieciństwa stopniowo przyzwyczajać do coraz odleglejszych przechadzek.

Dla dziewcząt najstosowniejsze są półdniowe przechadzki od połowy maja do końca sierpnia lub połowy września.

Dalsze podróże z uczenicami odbywał Salzmann w Schnepfenthalu, następnie Adolf Spiess, Dr. Guillaume, Fleischmann w Berlinie i t. d.

Wzorowe lekcje ćwiczeń wolnych lub ciążkami.

Skrócenia: l. = lewe ramię.
p. = prawe ramię.
r. = ramiona.
L. = lewa noga.
P. = prawa noga.
n. = nagnij się.

I.

Osnowa: Podnoszenie ramion równostronne.
Naginanie tułowia.
Kroki równokierunkowe.

Takt: 1, (2) — 3, (4) Post. pierwotna: zasadna, r w dół.
I. 1. r. wprzód (2) — 3. r. wprzód (4).
II. 1. L. wykrok (2) — 3. P. wykrok (4).
III. = I i II łącznie.
IV. 1. n. wprzód (2) — 3. n. wstecz (4).
V. = II i IV łącznie.
VI. 1. r. wpion (2) — 3. r. wpion (4).
VII. 1. L. zakrok (2) — 3. P. zakrok (4).
VIII. = VI. i VII. łącznie.
IX. = IV i VII łącznie.
X. 1. r. w bok (2) — 3. r. w bok (4).
XI. 1. L. wykrok, P. na palcach (2) — 3. P. wykrok, L. na palcach (4).
XII. = X i XI łącznie.

Każdy rząd ćwiczeń 10-kroć.

II.

Osnowa: Rzuty ramion równostrone.
Naginanie tułowia.
Podnoszenie nóg.

Takt: 1, (2) — 3, (4). Post. pierwotna: zasadna r. skurczone.
I. 1. r. w dół (2) — 3. r. w dół.
II. 1. L. wprzód (2) — 3. P. wprzód.
III. = I i II łącznie.
IV. 1. n. wprzód (2) — 3. n. wstecz (4).
V. = I i IV łącznie.
VI. 1. r. wpion (2) — 3. r. wpion (4).
VII. 1. L. wstecz (2) — 3. P. wstecz (4).
VIII. = VI i VII. łącznie.
IX. 1. n. wstecz (2) — 3. n. wprzód (4).
X. = VI i IX łącznie.
XI. 1. r. w dół na prawo — 3. r. w dół na lewo (4)
XII. 1. L. wprzód zewnątrz (2) — 3. P. wprzód zewnątrz (4).
XIII. = XI i XII łącznie.
XIV. 1. r. wpion na prawo (2) — 3. r. wpion na lewo (4).
XV. 1. L. wstecz zewnątrz (2) — 3. P. wstecz zewnątrz (4).
XVI. = XIV i XV łącznie.

Każdy rząd ćwiczeń 10-kroć.

III.

Osnowa: Podnoszenie ramiony równostronne.
Wypady.

Takt: 1, (2) — 3, (4). Post. pierwotna: zasadna r. w dół.
I. 1. r. wprzód do środka (l. powierzch) (2) — 3. r. wprzód do środka (p. powierzch) (4).
II. 1. L. wypad wprzód (2) — 3. P. wypad wprzód (4).
III. = I i II łącznie.
IV. 1. r. wpion do środka (l. przed p.) (2) — 3. r. wpion do środka (p. przed l.) (4).
V. 1. L. wypad wstecz (2) — 3. P. wypad wstecz (4).
VI. = IV i V łącznie.
VII. 1. r. wpion na lewo (2) — 3. r. wpion na prawo (4).
VIII. 1. L. wypad wprzód zewnątrz (2) — 3. P. wypad wprzód zewnątrz (4).
IX. = VII i V łącznie.
X. 1. r. wprzód na lewo (2) — 3. r. wprzód na prawo (4).
XI. 1. L. wypad wstecz zewnątrz (2) — 3. P. wypad wstecz zewnątrz (4).
XII. = X i XI łącznie.

Każdy rząd ćwiczeń 10-kroć.

IV.

Osnowa: Rzuty ramion (równostronne).
Wypady.

Takt: 1 (2), 3 (4), 5 (6), 7 (8). Post. pierwotna: zasadna, r. skurczone.
I. 1. r. wprzód (2) 3. r. w bok (4) — 5. r. wprzód (6) 7. r. w bok (8).
II. 1. L. wprzód (2) 3. L. w bok (4) — 5. P. wprzód (6) 7. P. w bok (8).
III. = I i II łącznie.
IV. 1. r. wprzód (2) 3. r. wpion (4) — 5. r. wprzód (6) 7. r. wpion (8).
V. 1. L. wstecz (2) 3. L. wprzód (4) — 5. P. wstecz (6) 7. P. wprzód (8).
VI. = IV i V łącznie.
VII. 1. r. w bok (2) 3. r. wpion (4) — 5. r. w bok (6), 7. r. wpion (8).
VIII. 1. L. w bok (2) 3. L. wstecz (4) — 5. P. w bok (6) 7. P. wstecz (8).
IX. = VII i VIII łącznie.
X. 1. r. wpion na lewo (2) 3. r. wpion na prawo (4) — 5. r. w dół na lewo (6) 7. r. w dół na prawo (8).
XI. 1. L. wprzód zewnątrz (2) 3. P. wprzód zewnątrz (4) — 5. L. wstecz zewnątrz (6) 7. P. wstecz zewnątrz (8).
XII. = X i XI łącznie.

Każdy rząd ćwiczeń 10-kroć.

(Dok. nast.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ poznański

obchodził dnia 2. czerwca b. r. pierwszą rocznicę swojego istnienia. Na intencję jego odprawiono mszę w kościele podominikańskim. Z zarządu dawniejszego wystąpili pp. Kaźmierz Klemczyński, L. Rudzki, Franciszek Januszewski, Wincenty Langa, Józef Ganke, Józef Nożyński i Franciszek Gniatczyński; obecny zaś zarząd tworzą pp.: Dr. Antoni Grabski, przewodniczący, Władysław Seydlitz, zastępca, Romuald Nikulski, nauczyciel gimnastyki, Leon Rajewski, zastępca, Józef Brojerski, skarbnik, Stanisław Murkowski, zastępca, Bolesław Szpinger, pisarz, Walerjan Budzyński, zastępca, Bolesław Samoliński, porządkowy, Michał Tuszewski, zastępca i bibliotekarz. Towarzystwo nie rozwija się jednak pomyślnie. Członków

liczyło włącznie z członkiem honorowym p. Stefanem Cegielskim 216, wystąpiło 23, wykluczono 3, umarł 1, przy wojsku 4, skreślonych 20, wyjechało 27, razem 78, pozostało 138. Lekcyj ćwiczeń gimnastycznych odbyło się około 130 zebrań towarzystwa 21, z których przypada na zwyczajne 9, a nadzwyczajne i walne 12. Posiedzeń zarządu było 45, zabaw Towarzystwa 4, i oprócz tego wieczorek literacko-muzyczny 15. grudnia r. z. w teatrze polskim z współudziałem Koła spiewackiego polskiego w Poznaniu. Posiedzenia odbywają się w lokalu p. Miśkiewicza w Rynku, a ćwiczenia gimnastyczne w Szwajcarskim ogrodzie za bramą berlińską. Stan kasy jest następujący: wpłynęło z różnych tytułów 1110 m. 65 fen., rozchód ogólny wynosi 932 m. 74 fen.; pozostaje 177 m. 91 fen. Sprzętów Towarzystwo posiada: skocznią i odskocznią, prężnik, materac, 7 par rapierów, 2 kosze do rapierowania, 2 rękawice, 12 par ciążków, teszyng i tarczę i oprócz tego biblioteczkę składającą się z kilku roczników „Przewodnika gimnastycznego", z kilku tomów dzieła: „Zarys nauki gimnastyki" przez Durskiego i z 71 książek naukowych i powieściowych. Wartość ogólna wszystkiego ocenia się na mniej więcej 500 mrk.

W Szamotułach rozpoczął się zajmujący proces polityczny. Tamtejsze stowarzyszenie gimnastyczne Sokoł przed dwoma miesiącami obchodziło rocznicę swego założenia. Pochód z chorągwiami przez miasto został zakazany, postawiono więc tylko jedną chorągiew w lasku, gdzie się uczestnicy zebrali, na której był sokół. Policja twierdziła, iż to nie sokół, lecz orzeł i każdego członka stowarzyszenia skazała na 5 marek kary. Skazani zaapelowali i ztąd sprawa przed sądem.

Urywki hygieniczne.

Wpływ mieszkań na dyfterję. Ścisłe badania Francolle'go stwierdziły, że mieszkańce piwnicznych mieszkań są szczególnie dysponowani do dyfterji, i w tych mieszkaniach jest śmiertelność z powodu tej choroby znacznie większa jak u mieszkańców piętra, szczególnie dwu pierwszych, tak samo większa chorobliwość i śmiertelność jest w mieszkaniach podwórzowych jak frontowych. Że w tym razie zamożność lub lepsze warunki hygieniczne decydują, wątpić o tem nie można.

Brak ruchu. Bouchet zaleca ćwiczenia gimnastyczne dla usunięcia wielu cierpień i wykazuje, że brak ruchu wpływa przedewszystkiem niekorzystnie na postawę ciała, a szczególnie na stos pacierzowy, dalej utrudnia krążenie i wytwarzanie się krwi, upośledza odżywienie i staje się przyczyną braku sił. Specjalnie u dziewcząt wywołuje brak ruchu błednicę, histerję i rozmaite cierpienia nerwowe, u starszych zaś bywa przyczyną otyłości, dny i cukrzycy.

Walka przeciw opilstwu. Nadużycie napojów wyskokowych niszczy nietylko fizyczny ustrój ludzi, ale bywa zarazem bardzo często przyczyną upadku moralnego człowieka. Dla zapobieżenia złemu tworzyły się z początku towarzystwa wstrzemięźliwości, których zabiegi zazwyczaj nie wiele dobrego przynosiły; z biegiem czasu zaopiekowały się rządy zdrowiem ludności i rozmaitemi ustawami usiłowano złe ukrócić. I dzisiaj spotykamy się z najrozmaitszymi projektami z których niektóre w życie wprowadzone dodatnie przyniosły rezultaty. I tak w Szwecji ukrócono pijaństwo przez zmniejszenie liczby szynków, a urządzenie tanich kawiarń, w których biedny robotnik z pożytkiem dla zdrowia za bardzo niską cenę kawę lub herbatę otrzymuje. Za przykładem Szwecji poszli Niemcy, a niemiecki związek założony w r. 1883 proponuje nietylko w drodze ustawodawczej, ale równocześnie zą pomocą towarzystw przeciwdziałać przeciwko opilstwu. Związek ten żąda ograniczenia sprzedaży, zakazu sprzedawania małoletnim, pijakom znanym i podpitym, wreszcie podwyższenia cła od napojów wyskokowych i urządzenia kawiarń tanich. W Holandji ustawą ograniczającą sprzedaż, usiłują zapobiedz opilstwu, a w Anglii nietylko ustawa podwójnie opiekuje się pijakami, bo nietylko wprowadzono ograniczenie co do sprzedaży, ale także pozakładano schroniska dla pijaków dobrowolnie się zgłaszających, w których nieszczęśliwi do 12 miesięcy pozostawać mogą. Za schroniskami dla pijaków przemawia Pelman, bo jak doświadczenie poucza do 30 procent umieszczonych w schroniskach nie wraca do nałogu. Baer w rozprawie o środkach przeciw pijaństwu wykazuje, że przeciętnie najwięcej wyskoku zużywa Dania, w niej bowiem na jednego mieszkańca przypada 19 litrów wyskoku, najmniej Kanada, bo 3 litry na jedną osobę, a w Niemczech przypada 8·6 litrów wyskoku na osobę. Szkodliwy wpływ wyskoku przedstawiają liczby podane przez tego autora, a wykazujące, że na 100 mężczyzn w domach obłąkanych w Prusiech 14·84 cierpią na „Delirium tremens", a 16% wszystkich obłąkańców zawdzięcza chorobę umysłową wyskokowi. Że zaś ograniczenia im sroższe tym lepszy skutek wywołują, udowadniają cyfry samobójstw, których w Szwecji z silnem ograniczeniem sprzedaży, na milion mieszkańców zdarza się 81 przypadków, w Norwegii tylko 40, a w Danii 280.

Zanieczyszczenie powietrza w miastach. Dowodem, że powietrze w miastach jest bardziej zanieczyszczone, aniżeli po wsiach, jest zanieczyszczenie wody deszczowej, która w miastach zawiera znacznie więcej zanieczyszczeń aniżeli ją znajdujemy po deszczach w wodzie, w miejscach nieposiadających fabryk, a przedewszystkiem po wsiach. Pora roku wpływa także na ilość zanieczyszczeń, które są mniejsze w zimie, a znaczniejsze w lecie. Czy jednak większe zanieczyszczenie powietrza w lecie zależy od łatwiejszego rozkładu zwierzęcych i roślinnych istot, czy może dlatego wydaje się być powietrze w lecie bardziej zanieczyszczone, bo w porze ciepłej rzadziej deszcze oczyszczają powietrze, tego dotąd nauka stanowczo nie rozstrzygnęła. Nie ulega jednak wątpliwości, że nietylko dym wielkich miast wpływa bardzo na zanieczyszczenie powietrza miast, i że z usunięciem złego jeszcze nie usunęłoby się zanieczyszczeń powietrza, prawdopodobnem jednak jest, że zużytkowanie dymu i zrobienie go nieszkodliwym wpłynęłoby korzystnie pod względem sanitarnym, wielką śmiertelność bowiem miast wielkich i wysoką chorobliwość w chorobach zaraźliwych, kładą poważni badacze na karb zanieczyszczenia powietrza miast w ogóle, a w szczególe zanieczyszczenia dymem.

Wpływ światła słonecznego na organiczne zarodki. Stwierdzono, że światło słoneczne powstrzymuje rozwój niektórych zarodków organicznych, które w braku światła raźniej się rozwijają, a fakt ten tłumaczy znane zjawisko, że w okolicach, w których zimnica grasuje łatwiej zapadają mieszkańce takich pomieszkań, do których światło słoneczne bezpośrednio nie dochodzi i ten fakt tłumaczy nam dlaczego w mieszkaniach ku północy zwróconych, a zresztą w równych warunkach będących, powietrze jest nieczystsze, aniżeli w mieszkaniach ku południowi zwróconych, do których światło słoneczne bezpośrednio się dostaje.

KRONIKA.

Sztandar Sokoła krakowskiego. Przejeżdżając przez Kraków mieliśmy sposobność oglądania sztandaru Sokoła krakowskiego. Na tle amarantowem srebrnemi frężlami obszytem, znajduje się srebrny Sokoł zrywający się do lotu, na drugiej zaś stronie znajduje się napis Towarzystwa gimnastycznego Sokoł, równie jak godło szychem srebrnem zrobiony. Na wierzchołku drzewca znajduje się posrebrzany sokół zrywający się do lotu. Całość robi bardzo miluchne wrażenie pozorną prostotą. Fundusz na sztandar wydany powstał w drodze składek.

Chór Sokoła krakowskiego. Podobnie jak komitet zabawowy Sokoła lwowskiego pracował, pracuje i pracować będzie na korzyść funduszu przeznaczonego na bu-

dowę sali, tak samo i w tymże celu dziarsko pracuje chór Sokołów krakowskich urządzający wycieczki i koncerta w pobliskich miasteczkach. O ile nam wiadomo, odbyły się dotąd koncerta w Wiśniczu, Bochni i Swoszowicach. Dziarskich druhów występujących w ubraniu Sokołów, przyjmują wszędzie entuzjastycznie, na co chór ten zupełnie zasługuje. Na koncercie odbytem dnia 28. sierpnia w Podgórzu, byliśmy obecni i przekonaliśmy się, że chór złożony z kilkudziesięciu członków, może wykonaniem zadowolnić nawet wybrednych znawców. Kieruje nimi członek Sokoła p. Dec, któremu przypisać należy w pierwszym rzędzie zasługę skutecznego działania chóru. W pierwszych dniach września miał wystąpić chór ten po raz pierwszy przed publicznością krakowską. Życzymy mu powodzenia największego przedewszystkiem ze względu na szlachetny cel działania.

„Reforma“ zamieszcza:

Z Sokoła. Bardzo miłego gościa witali członkowie w czasie ćwiczeń w drewnianych ścianach swej sali gimnastycznej. Był nim Dr. Żegota Krówczyński, honorowy członek Sokoła krakowskiego i niestrudzony prezes Sokoła lwowskiego. Gospodarz Sokoła p. dyrektor Różycki imieniem członków wyraził serdeczną radość i podziękowanie za łaskawe odwiedziny, na co odpowiadając Dr. Krówczyński, życzył naszemu Sokołowi świetnego rozwoju i wszechstronnego spełniania tych szczytnych zadań, do spełniania których w naszem społeczeństwie jest powołanym. Przemowę przyjęto rzęsistym oklaskiem, poczem grono nauczycielskie wykonało pod kierownictwem p. Tyszeckiego szereg ćwiczeń na drążku poziomym. Przezacny prezes wyraził wszystkim członkom grona zupełne uznanie i podziękę. Przy pożegnaniu odśpiewał chór Towarzystwa „Mnohaja lita“ i „Niech żyje nam“.

P. Herasimowicz, znany rzeźbiarz, ofiarował Towarzystwu odlew gipsowy Sokoła, znaczniejszych rozmiarów, który zdobić będzie salę główną.

Wycieczki. Jak doświadczenie uczy, w miesiącu sierpniu najmniej bywa ćwiczących. I nie dziw, każdy, komu tylko stosunki pozwalają, szuka wytchnienia po całorocznej pracy wśród murów miasta spiesząc w dalsze lub bliższe okolice, byle tylko znaleść się na świeżem powietrzu, nie zatrutem wyziewami. Przykuci obowiązkami do miejsca korzystając ze świąt urządzają wycieczki łącząc przyjemne z pożytecznem, Sokoły nie omieszkali skorzystać z dni pięknych. Sokół lwowski w dniu 14. z. m. urządził wycieczkę jednodniową do Skolego, niektórzy członkowie w mniejszych grupach dotarli aż do Węgier. Sokół rzeszowski zwiedził Odrzykoń i Iwonicz, a staraniem Sokoła nowosądeckiego odbyła się zabawa w celu zebrania funduszu na budowę sali.

Kolonje letnie w Warszawie. Z nadesłanego nam sprawozdania Dra Gustawa Fritschego, głównego orędownika kolonij, dowiadujemy się, iż w ubiegłym roku wysłano z Warszawy 136 chłopców i 109 dziewcząt, razem więc 245 dzieci do siedmiu miejscowości. Pobyt trwał przeciętnie 4 tygodnie, a koszta utrzymania jednego dziecka wynosiły dziennie 2 ruble.

Z kolonij letnich. W tych dniach powróciło z kolonij letnich trzydzieści dziewcząt, uczęszczających do trzeciej szwalni Towarzystwa dobroczynności.

Zarząd, stwierdziwszy już w r. z. zbawienne skutki kilkotygodniowego pobytu dzieci na wsi, lecz nie mogąc przeznaczyć całego potrzebnego na ten cel funduszu, odwołał się do ofiarności obywateli ziemskich.

Na wezwanie odpowiedział p. Malcz z Olszowy w piotrkowskiem, ofiarując obszerny lokal na swoim folwarku w Bielinie, wraz ze sprzętami domowemi, a w części z żywnością.

Dzięki szlachetnej ofierze, dziewczęta korzystały z wakacyj w całej pełni.

Powracające dzieci były ważone przez Dr. Tomaszewicz-Dobrską, przyczem stwierdzono nadspodziewany przybytek sił w młodych organizmach.

Szlachetnym, a gościnnym ofiarodawcom należy się szczera podzięka za tak dobrze zrozumianą filantropię.

Komisja ubiorowa. Konieczność wspólnego stroju członków przy występach publicznych została już dawno uznaną i zbytecznem byłoby powtarzanie rzeczy znanych. Celem umożliwienia członkom nabycia stroju pod warunkami jak najdogodniejszymi, zawiązała się komisja, która podjęła się tego zadania, i sprowadzając na własny rachunek materją i inne przybory, tudzież płacąc zaraz za robotę, może dostarczać strojów jak najtaniej. Rata miesięczna dla członków wynosi 2 zł., jest więc tak małą, że każdy winien skorzystać ze sposobności, a przyszłoroczna uroczystość poświęcenia gmachu winna być nie małą zachętą. Z tych względów podajemy cennnik ubiorów sokolich.

Liczba porz.	Przedmiot	Jednorazowo		Na raty	
		zł.	ct.	zł.	ct.
1	Czamarka ze sznurami	15	50	16	50
2	Spodnie	5	50	6	.
3	Koszula amarantowa	3	75	4	.
4	Czapka	1	25	1	50
5	Pas czarny skórzany	1	.	1	.
6	Klamra do pasa (posrebrzana) . .	1	.	1	.
7	Odznaka ogólna (kokarda biało-amarantowa z sokołkiem) . . .	.	35	.	35
8	Odznaka miejscowa (wstążeczka amarant.-biała z wydrukowaną siedzibą Tow.)	.	15	.	15
9	Spinka do koszuli (srebrna 2 zł) . .	.	60		60
10	Cały garnitur (razem)	27	50	29	.*
11	Sukno sokole 1 metr	2	50	.	.

Przy zamówieniu należy przesłać:

a) Dokładną miarę przedmiotów wymienionych pod poz. 1, 2, 3, 4 i 5.

b) Zadatek który się postanawia; dla poz. 10tej na 2 zł. 50 ct., dla samej poz. 1szej i dla poz. od 2 do 9tej razem wziętych na 2 zł., dla każdej z poz. od 2 do 6tej oddzielnie na 1 zł., dla poz. 7, 8 i 9tej na kwotę w cenniku oznaczoną.

Rata miesięczna od każdego garnituru wynosi 2 zł., od przedmiotów zaś odzielnie zamówionych według poz. 2giej lub 3ciej po 1 zł.

Koszta opakowania i przesyłki ponosi zamawiający, koszta te oznaczają się w przybliżeniu na 50 ct. od każdego garnituru.

* Różnica pochodzi stąd, że komisja zaciągnąwszy pożyczkę musi opłacać procenta.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.